

Vorwort

Was veranlasst zwei in der Heilpflanzenkunde Beheimatete, deren Arbeit und zugleich Freude seit nun schon Jahrzehnten in der Praxis und dem Weitergeben der Phytotherapie besteht, zu einem Buch wie diesem? Gibt es nicht genügend Bücher, haben sie nicht selbst schon genügend dazu geschrieben? Nein, ein solches Buch gibt es noch nicht auf dem Markt, es füllt eine Lücke.

Das vorliegende Buch ist „Das Heilpflanzen-Praxisbuch für den Therapeuteschreibtisch“. Bei all dem was in meinem (U. Bühring) *Lehrbuch Heilpflanzenkunde* auf vielen Seiten ausführlich steht und als wesentliche Basis- und Hintergrundinformation dient, was wir gemeinsam in unseren *Lernkarten Heilpflanzenkunde* und dem *Arbeitsheft Moderne Heilpflanzenkunde* als Lernhilfe geschrieben haben und was es alles an wirklich hervorragender wissenschaftlicher und Praxisliteratur in Sachen Heilpflanzenkunde und Phytotherapie gibt – eines fehlte immer: Ein Buch, das Heilpflanzen sofort einsatzfähig macht. Am Therapeuteschreibtisch. Und da wir beide seit Jahrzehnten nicht nur in Deutschland, sondern auch in Österreich und der Schweiz unterrichten, richtet sich dieses Buch ganz explizit an (angehende) Therapeuten dieser drei Länder der DACH-Region (Deutschland, Austria/Österreich, Confoederatio Helvetica/Schweiz).

Die Suche nach Teemischungen und pflanzlichen Arzneimitteln braucht Zeit, die im beruflichen Alltag häufig fehlt. Kaum jemand hat diese Zeit, in Ruhe die Kompendien der verschiedenen Phyto-Arzneimittelhersteller durcharbeiten. PatientInnen brauchen jedoch sofortige Hilfe bei akuten Beschwerden – und bei länger bestehenden Beschwerden ein ausgereiftes Therapiekonzept. So sehr das Erstellen von

Therapiekonzepten den persönlichen Erfahrungshintergrund der Therapeutin darstellt, so benötigt es doch jahrelange Erfahrung, um die Routine zu erlangen, die es braucht, um „abzuliefern“. Im Alltag stellen sich die ganz praktischen Fragen: Wie sind die einzelnen Therapieschritte? Wie kann ich akute Beschwerden lindern, ohne das „große Ganze“ aus den Augen zu verlieren? Welche Teemischung hat sich bewährt? Und wie war noch mal die Dosierung? Eine Vielzahl an Teerezepturen in diesem Buch, Präparaten mit Dosierungsempfehlungen und äußerlichen Anwendungen, die sich in der Praxis bewährt haben, ermöglichen Ihnen, seriös und verantwortungsbewusst Heilpflanzen anzuwenden. Somit können Sie loslegen – und das ist unser Anliegen mit diesem Werk. Hier haben wir zweierlei anzubieten:

Jedes **Indikationskapitel** wird eingeleitet mit einer Übersicht über die gängig verwendeten Heilpflanzen, und welche Arzneidroge sich warum hier am ehesten anbietet bzw. welche Alternativen es gibt. Kurz, knapp und übersichtlich in Tabellenform, bestückt mit Praxis- und naturheilkundlichen Tipps oder Maßnahmen und deren Wirkung. Die darin vorgestellten **Therapiekonzepte** sind aus ganzheitlich-naturheilkundlicher Sicht erstellt und berücksichtigen die Vielschichtigkeit von Erkrankungen. Sie basieren auf der Basis jahrzehntelanger praktischer Erfahrung und stellen nicht der „Weisheit letzter Schluss“ dar.

Abgerundet wird das Buch durch eine Kurzübersicht der wichtigsten **Wirkstoffe** samt der sie enthaltenden Arzneidrogen und ein Abschnitt über **Tezubereitung und -mischung**.

Die aktualisierte Auflage haben wir bereinigt von Überholtem und ergänzt durch Aktuelles. Erfreulicherweise gibt es auch in der Phytotherapie immer wieder neue Untersuchungen und Pflanzen, auf die ein neuer Fokus liegt.

Unser Anliegen mit diesem Buch ist es, der Phytotherapie mehr Geltung zu verschaffen im medizinischen und pflegerischen Alltag. Heilpflanzen bieten in Zeiten, in denen stressbedingte Beschwerden, chronische und Autoimmunerkrankungen sowie Antibiotikaresistenzen rasant zunehmen, eine gute Ergänzung zur schulmedizinischen Therapie. Und in einigen Bereichen reicht die alleinige Therapie mit Phytotherapeutika. Viele der Erkenntnisse basieren

auf wissenschaftlichen Untersuchungen und Studien. Unser Herz schlägt jedoch auch für die Heilpflanzen der Erfahrungsmedizin, die bei vielen Erkrankungen wichtige therapeutische Leerstellen füllen. Auch sie finden daher in den Therapieempfehlungen ihren Platz.

Wir hoffen, Sie genauso für die Pflanzenheilkunde zu begeistern, wie wir es sind und können Sie nur ermutigen, loszulegen.

Viel Freude mit unseren grünen Kolleginnen wünschen

Ursel Bühring und Michaela Girsch

Freiburg und Merdingen, im August 2025

Aufbau der Kapitel

Teil 1 – Heilen mit Pflanzen Hier sind die Indikationen als Einstieg ins Thema jeweils nur kurz erläutert. Es geht im Wesentlichen um eine strukturierte Übersicht und schnell auffindbare Antworten auf Fragen wie: Was sind die wichtigsten Arzneidrogen und warum, wann und wie werden sie bei welcher Indikation eingesetzt? Dem folgten eine **Übersicht** über die zugehörigen Heilpflanzen mit ihren wesentlichen Wirkstoffgruppen, Wirkprinzipien oder therapeutischen Wirkungsschwerpunkten und Eigenheiten zur Unterscheidung sowie **naturheilkundliche Tipps** und kleinere Rezepte.

Bei den anschließenden **Therapiekonzepten** geht es ausschließlich um das Anwenden, um Therapieziele und Therapieschritte. Durch die übersichtliche Darstellung wird ein „roter Faden“ zur Orientierung angeboten. Hier finden sich Teemischungen, Präparate und teilweise auch äußerliche Anwendungen. Anwendungen und Rezepturen zu Wickel und Auflagen haben wir beispielhaft in die entsprechenden Indikationskapitel eingefügt. Wir erachten sie als wichtig, denn sie können gut zum therapeutischen Angebot Ihrer Praxis gehören oder, korrekt angelernt, von Patienten zuhause eigenständig durchgeführt werden.

Teil 2 – Wirkstoffe Hier finden Sie kurz und übersichtlich, was wie wirkt in den Pflanzen: die wichtigsten **Inhaltsstoffe**, Wirkungen und Anwendungen in Tabellen zusammengefasst, eine Übersicht über die zugehörigen Heilpflanzen und evtl. deren Nebenwirkungen. Manchmal finden sich spezielle Hinweise oder Anregungen, wie Sie auf einfache Weise eine Wirkung an sich selbst erspüren – und sich so bestens merken können.

Teil 3 – Praxis Heilpflanzen Tees Hier geht es um das praktische Anwenden: die korrekte Art der Teezubereitung, damit daraus mehr als Genuss wird, nämlich ein Heilmittel, und natürlich um therapeutisch gekonnte Teemischungen. Es möge Ihnen Anregung, Kenntnis und Mut schenken, selbst individuelle Teemischungen für Ihre Patienten fachkompetent zusammen zu stellen.

Teil 4 – Service und Co. Am Schluss des Buches finden Sie weiterführende Adressen, die Ihnen die tägliche Arbeit mit Heilpflanzen erleichtern.